ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತತೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳು

ನರಸಿಂಹ ಎಂ. ಎಸ್.

ಅನುಭವ

ಆಟವು ಮಾನವ ಬದುಕಿನ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟದಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಎಂಬ ಆಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಅವರು ಹೊರಬರಲು ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಆಯಿತು ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯವು ಆತಂಕ ಭರಿತವಾದ ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮವಯಸ್ಕರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೇ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಹಸೀ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲವೂ ಕೂಡಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಇತ್ತು. ಅವರು ಶಾಲೆಯ ಮೈದಾನದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಎಂಬ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಎನ್ನುವುದು ಮಿಶ್ರಲಿಂಗದ, ಪರಸ್ಪರ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ತಂಡದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಟಗಾರರೇ ಸ್ವಯಂ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಿರುವ ರೀತಿಯ ಆಟ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಆಟದ ಅಂತರ್ಗತ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗರಿಷ್ಠ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು/ಳು ಕೂಡ ಆಕೆಯ/ಆತನ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಮತ್ತು ರಗ್‌ಬೀ ಆಟಗಳ ನಿಯಮಗಳ ಸಂಕಲನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ನಿಯಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಗತ ಚೈತನ್ಯವೇ ಈ ಆಟದ ಮುಖ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಮೈದಾನದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಏಳು ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ತಂಡದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಗಮನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಈ ಯುವ ತಂಡವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಡಿಸ್ಕ್ ಎಸೆಯಲು ಇಷ್ಟವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಅವರು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಸೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಸವಾಲಿನಂತೆ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದರು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಇತರರ ಜತೆಗೆ ಆಟ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅವರದ್ದೇ ಗೆಳೆಯರ ಜತೆಗೆ ಆಡಲು ಮಾತ್ರ ಹಿತ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರೂ ಆಟದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ಅಥವಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ಆಟದ ಮುಖ್ಯ ಜೀವಾಳ ಎನ್ನಿಸಿರುವ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ನಡುವೆ ತಪ್ಪು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಜಗಳಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಆಟವಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಆಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯಿತು. ಅವರ ಆಕ್ರಮಣಕಾರೀ ಸ್ವಭಾವ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮುಂದೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಜಗಳಗಳಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ಮಟ್ಟ ಅತ್ಯಂತ ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ತೊಡಗಿದರು.

ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀ ಎನ್ನುವುದು ಸಮ್ಮಿಶ್ರ-ಲಿಂಗದವರ ಆಟವಾಗಿದ್ದರೂ, ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಡಿಸ್ಕ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರೂ ತಮ್ಮ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಆಡಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಡಿಸ್ಕ್‌ಅನ್ನು ಕ್ಯಾಚ್ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹುಡುಗರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಹಾಗೇ ಹುಡುಗಿಯರೂ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹುಡುಗರಿಗೆ 10-12 ತಿಂಗಳೇ ಬೇಕಾಯಿತು.

ಫಲಿತಾಂಶ

ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದವರೇ ಆಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀಯಂತಹ ಗುಂಪಿನ ಆಟ ಅತ್ಯಂತ ಸವಾಲಿನದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಇತರರನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಅವರ ಮತ್ತು ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಅವರ ಶೈಲಿಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅವರ ಕೌಶಲ ಅನೇಕಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು.

ಅವರ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವವೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಯಮ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಆಟದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸಹ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವರಾದರು. ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಇಳಿಕೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅವರು ದಣಿಯದೆಯೇ ಆಟ ಆಡುವಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರಾದರು. ಅವರನ್ನು ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ, ಅವರು ಈಗಲೂ ತಂಡದ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಈಗ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಿಗೂ ಇದೇ ಆಟವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಟದ ಕಾಠಿಣ್ಯವೇ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಅಂತಿಮ ಮಾತು

ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಆಟವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅನುಭವವು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆಗಿನದ್ದಾಗಿದೆ. ನಂತರ ನಾನು ಇದೇ ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್ ಫ್ರಿಸ್‌ಬೀಯನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ ನೋಡಿದೆ. ಅವರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಯೋಗದ ಕೌಶಲ್ಯ, ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವಿಕೆ, ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವಿಕೆ, ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆದದ್ದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ.
ಆಟದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಅನೇಕ ಮಂದಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವರಲ್ಲದೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ, ರೂಢಿಗತ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಈ ಹುಡುಗರ ತಂಡ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದೆವು.

ಆಟ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭವದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ ಪರಿಮಿತಿಗಳು ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯಕ. ತಂಡದ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಆಟವು ಅತ್ಯಂತ ಸದೃಢವಾದ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಯ್ಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಆಟದಿಂದ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಮೀರಬಹುದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹತಾಶರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕೋಪ, ಬೇಸರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಟ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲಿನ ನಿದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಆಟವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿತು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಏನನ್ನೋ ಸಾಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿತು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.



ನರಸಿಂಹ ಎಂ.ಎಸ್. ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಬೆಂಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇವರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಶಾಲೆಗಳ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಇವರು ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಬಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳ ಹೊರಾಂಗಣ ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿಯೂ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು narasimha.ms@azimpremjifoundation.org **ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು**.

ಅನುವಾದ: **ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಹೊಸಂಗಡಿ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಲತಾ ಕೆ.ಸಿ.**